

## あなた自身の健康のために

### 地域で、そして自分で、できること

【いきいき健康推進グループ】 ☎052-90871



いま、高齢者の割合が増え、介護や医療に係る費用の増加やそれを支える人材の減少などが全国的な課題となっています。元気な高齢者がいつまでも元気であること、働き盛りが健康に留意した生活を営めること、若い世代から健康づくりの習慣をつけること、そのためには、まち全体でその仕組みを整えることが必要です。

### 一人ひとりの元気と健康のために

健やかで心豊かに生活するためには、健康であることが大切です。特に少子高齢化の進んだ現代では、住み慣れた地域でながく健康でいきいきと暮らす姿は、多くの方が望む生き方ではないでしょうか。そのためには、若いうちから、自身の健康状態をしっかりと認識して、運動する習慣づくりと生活習慣病予防に取り組む必要があります。

高浜市では「第6次高浜市総合計画」の後期基本計画の目標Ⅳのなかの目標1「一人ひとりの元気と健康を応援します」の実現に向けて、「健康たかはま21」に基づき、地域全体で健康寿命を延ばしていくための環境づくりを進めています。

### 「健康たかはま21」とは

健康づくりは「個人としての取り組みや知識」も重要ですが、「仲間やご近所、地域での取り組み」も同様に重要です。「健康たかはま21」は、「市民の健康づくり」の計画であり、WHOが定義している「ヘルスプロモーション」の考え方に基づいて「自分の健康は自分で守る」「地域で応援みんなの健康」を基本に推進しています。

### 11のテーマと事業概要

栄養・食生活	乳幼児健診、健康づくり事業、特定保健指導、食育推進事業など	糖尿病	小学校での出前授業、健康づくり事業、特定保健指導など
身体活動・運動	健康づくり事業、特定保健指導など	循環器疾患	小学校での出前授業、健康づくり事業、特定保健指導など
休養・こころの健康づくり	健康づくり事業、心理相談	がん	小学校での出前授業、健康づくり事業、各種がん検診事業など
たばこ	母子健康手帳交付時の相談、小学校での出前授業、乳幼児健診、特定保健指導	健やか親子	乳幼児健診事業、妊婦や育児中の保護者を対象とした相談活動や育児支援事業及び教室など
アルコール	母子健康手帳交付時の相談、小学校での出前授業、乳幼児健診、特定保健指導	健康な地域社会(まち)	健康づくり事業、ボランティア活動やNPO活動及びまちづくり協議会などが地域で行なっている「健康づくり」事業など
歯の健康	幼児(歯科)健診、成人歯科健診、小学校での出前授業、よい子の歯を守る日の実施		

市では、11のテーマで具体的に皆さんに健康の重要性を訴えるところでも繰り返し『広報たかはま』のなかで紹介してきました。